



# Ferme Grégorienne



## Biologique

### **FILET MIGNON D'AUTRUCHE AU MIEL DE PESTO AMANDINE**

(4 Portions)

**Ingrédients:**

4 X 150g de filets d'autruche

6 c. à soupe de pesto

4 c. à soupe de miel

2 c. à soupe de base pour soupe à l'oignon

1/2 tasse d'amandes tranchées grillées

**Préparation:**

Mélanger dans un bol, le pesto, le miel, la base de soupe et les filets, puis laisser mariner une dizaine de minutes.

Après 10 minutes, placer les filets sur une plaque à biscuit et les saupoudrer d'amandes, puis les mettre au four à 375F pendant 6 à 8 minutes, puis servir.

Ne pas surcuire les steaks, car la viande d'autruche est très maigre et se désèche facilement si elle est trop cuite.

**Ferme Grégorienne**

18455, rue Gauthier  
Bécancour, Québec G9H 1C1  
Tél:(819) 233-3280  
gregorienne@hotmail.com